

MEDITATION

Lär dig använda meditation som ett redskap att erfara stillhet, närvaro och ett mer avslappnat förhållningsätt till tankar, känslor och livsomständigheter. Ingen föranmälan behövs. Meditationen delas upp i två pass. Du är välkommen att delta i båda passen eller endast i ett. Kostnadsfritt.



LUNCHMEDITATION

Fredagar från 9 september 2022
i Andreaskapellet.

12.00–12.15 Introduktion för
nybörjare, (endast första gången).

12.15–13.00 Meditation

KVÄLLSMEDITATION

Tisdagar från 6 september 2022
i Andreaskapellet.

16.30–17.00 Introduktion för
nybörjare, (endast första gången).

17.00–17.45 Meditation



HEDVIG ELEONORA KYRKA
Din öppna kyrka vid Östermalmstorg · www.hedvigeleonora.se

Svenska kyrkan 
HEDVIG ELEONORA
FÖRSAMLING